HORIZON FITNESS

ANDES 5 **ANDES** 7i

MANUALE ELLITTICA

Leggi la GUIDA DELL'ELLITTICA.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

CONSERVA QUESTE ISTRUZIONI

Leggi attentamente le istruzioni prima di utilizzare l'attrezzo. E' responsabilità del proprietario assicurare che tutti gli utilizzatori di questa ellittica siano adeguatamente informati sulle avvertenze e precauzioni. Se hai domande dopo aver letto questo manuale, contatta il rivenditore di zona.

ATTENZIONE

PER RIDURRE IL RISCHIO DI BRUCIATURE, INCENDI, SCOSSE ELETTRICHE O INFORTUNI A PERSONE**:**

• Se si avverte nausea, dolore al petto, vertigini o difficoltà nella respirazione, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare il proprio medico prima di riprendere l'esercizio fisico.
• Durante l'esercizio, mantenere sempre un passo confortevole. Non andare sopra alle 80 RPM su questa macchina. Esercizi eccessivi o sbagliati potrebbero nuocere alla tua salute.
• Si raccomanda di appoggiarsi saldamente al manubrio quando di sale o si scende dalla macchina e durante l'esercizio.
• Non girare i bracci pedali con le mani.
• Accertati che i manubri siano ben saldi prima di usarli.
• Mantieni puliti e asciutti i poggiapiedi.
• Fare attenzione quando di sale e si scende dall'attrezzo. Prima di salire o scendere portare il pedale alla posizione più bassa e far fermare completamente l'attrezzo.
• Non indossare abiti che potrebbero agganciarsi all'ellittica.
• Indossare sempre scarpe da ginnastica mentre si usa l'attrezzo.
* Non saltare sull'attrezzo.
* In nessun caso più di una persona potranno salire sull'attrezzo mentre è in funzione.
• Questa ellittica è solo per uso domestico. Non usare questa ellittica in palestre, in affitto, scuole o istituti statali altrimenti decade la garanzia.
• Non usare il prodotto all'aperto, in prossimità di una piscina o nelle zone ad alta umidità in quanto la garanzia non coprirebbe eventuali danni.
• Questa ellittica soddisfa gli standard EN957-1/9, classe dell'ellittica: HA; il sistema di frenatura è regolabile.
• Per prevenire scosse elettriche, non inserire mai oggetti nelle aperture.
• Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici calde. Non trasportare questo attrezzo tirandolo per il cavo nè usare il cavo come una maniglia.
• Scollegare tutta la corrente prima di iniziare la riparazione o di spostare l'attrezzo. Per pulire, utilizzare un panno umido con sapone; mai usare solventi (vedere MANUTENZIONE).
• Non usare altri collegmenti che non siano raccomandati dal produttore.
• Non usare dove vengono utilizzati prodotti per l'aerosol (spray) o in ambienti ad ossigeno controllato.
• Utilizzare l'ellittica solo come descritto nella guida.
• L'attrezzo dovrà essere posizionato su una base stabile.

Animali e bambini di età inferiore a 13 anni devono tenersi ad una distanza di almeno 3 metri dalla macchina. Bambini sotto i 13 anni non possono usare l'ellittica. Bambini di età superiore a 13 anni e disabili dovrebbero sempre avere la supervisione di un adulto durante l'utilizzo dell'ellittica.

E' essenziale che la vostra ellittica venga usato solo all'interno dell'abitazione ad un clima controllato.Se l'ellittica è statoa esposta a climi molto freddi o molto caldi, si raccomanda che l'attrezzo sia portato alla temperatura della stanza dove si intende utilizzarlo prima della prima accensione. In mancanza di ciò, si potrebbe causare un prematuro danno elettrico.

ISTRUZIONI DI MESSA A TERRA

Questo prodotto dovrà essere messo a terra. Sel'ellittica dovesse rompersi, la messa a terra fornisce minore resistenza alla corrente elettrica e ridurrebbe il rischio di scossa elettrica. Questo prodotto viene fornito con un cavo e uno spinotto per la messa a terra. Lo spinotto dovrà essere inserito in una presa appropriata

Un collegamento a terra improprio potrebbe dare come conseguenza una scossa elettrica. Se avete dubbi, contattate un tecnico elettricista per essere certi di aver messo a terra propriamente il vostro attrezzo. Non modificare la spina fornita con il prodotto. Se non entra nella presa, chiamare un elettricista per assemblarne una compatibile.

⚠ PERICOLO

Collegare questo attrezzo ad una presa con la messa a terra. Mai operare con il prodotto se il cavo o la spina risultano danneggiati anche se l'attrezzo funziona correttamente. Mai operare con il prodotto se appare danneggiato o se è stato immerso nell'acqua. Contattate il vostro Rivenditore per sostituzioni

⚠ PERICOLO

Il sistema di monitoraggio del battito cardiaco potrebbe non essere accurato. Non eccedere nell'esercizio e fermati immediatamente se avverti nausea o svenimento.

ASSEMBLAGGIO

⚠ ATTENZIONE

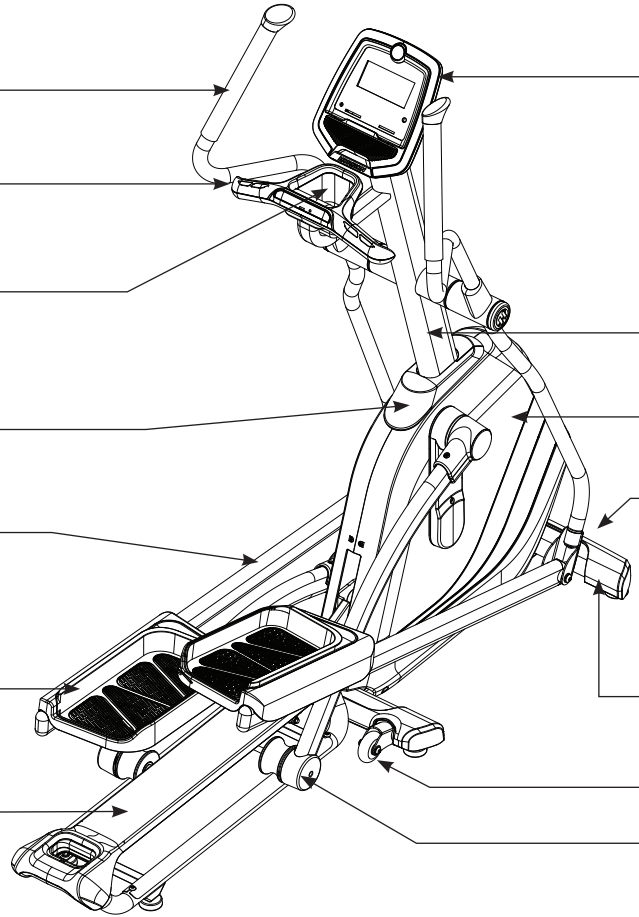
Ci sono molte fasi durante l'assemblaggio che richiedono un'attenzione speciale. E' molto importante seguire le istruzioni correttamente e assicurarsi che tutte le parti siano serrate. Se le istruzioni di assemblaggio non vengono eseguite correttamente, l'ellittica potrebbe avere parti della struttura allentate e ciò potrebbe causare rumori. Per prevenire danni all'ellittica le istruzioni di assemblaggio dovrebbero essere riviste per correggere le operazioni di assemblaggio eseguite.

Prima di procedere, trova il numero di matricola della tua ellittica localizzato sul tubolare stabilizzatore anteriore e inseriscilo negli spazi qui sotto. Riporta inoltre il nome dell'attrezzo.

INSERISCI IL TUO NUMERO DI MATRICOLA E IL NOME DEL MODELLO NEI SEGUENTI SPAZI:

NUMERO DI MATRICOLA:

NOME DEL MODELLO:



HANDLEBAR SET
PULSE GRIPS
BOTTLE HOLDER
CONSOLE MAST BOOT
PEDAL ARM
FOOTPAD
GUIDE RAIL SET
CONSOLE
CONSOLE MAST
MAIN FRAME
POWER CORD SOCKET
STABILIZER TUBE
TRANSPORT WHEEL
ROLLER WHEEL COVER

ARNESI INCLUSI:

- ☐ 5 mm Chiave brugola (con cacciavite)
- ☐ 8 mm Chiave brugola
- ☐ 13/15 mm Chiave piatta

PARTI INCLUSE:

- ☐ 1 Struttura principale
- ☐ 1 Manubrio sinistro
- ☐ 1 Manubrio destro
- ☐ 1 Copertura asta console posteriore
- ☐ 1 Copertura asta console posteriore
- ☐ 1 Asta console (con console)
- ☐ 1 Kit Bulloneria
- ☐ 2 Copertura manubrio
- ☐ 1 Manuale utente
- ☐ 1 Cavo di alimentazione

PRE-ASSEMBLAGGIO

DISIMBALLAGGIO

Posiziona il prodotto dove hai intenzione di usarlo. Posiziona il cartone con l'ellittica su una superficie piatta. Si raccomanda di mettere una copertura protettiva sul pavimento. Non aprire il cartone quando si trova su un lato più stretto.

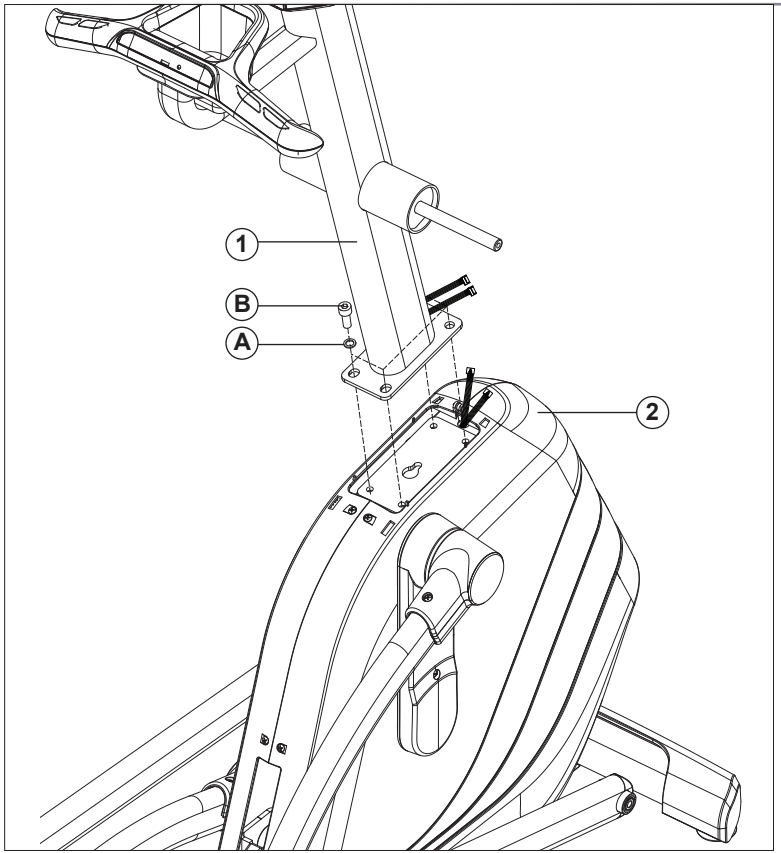
NOTA: Durante ogni fare di assemblaggio, assicurarsi che TUTTI i bulloni e i dadi sono in posizione e parzialmente filettati prima di serrare QUALSIASI bullone.

NOTA: Un leggera applicazione di grasso potrà facilitare l'installazione della bulloneria. Si raccomanda qualsiasi grasso, come ad esempio il grasso a litio per biciclette.

VUOI AIUTO?

Se hai domande o ci sono parti mancanti, contatta il rivenditore di zona.

ASSEMBLAGGIO FASE 1

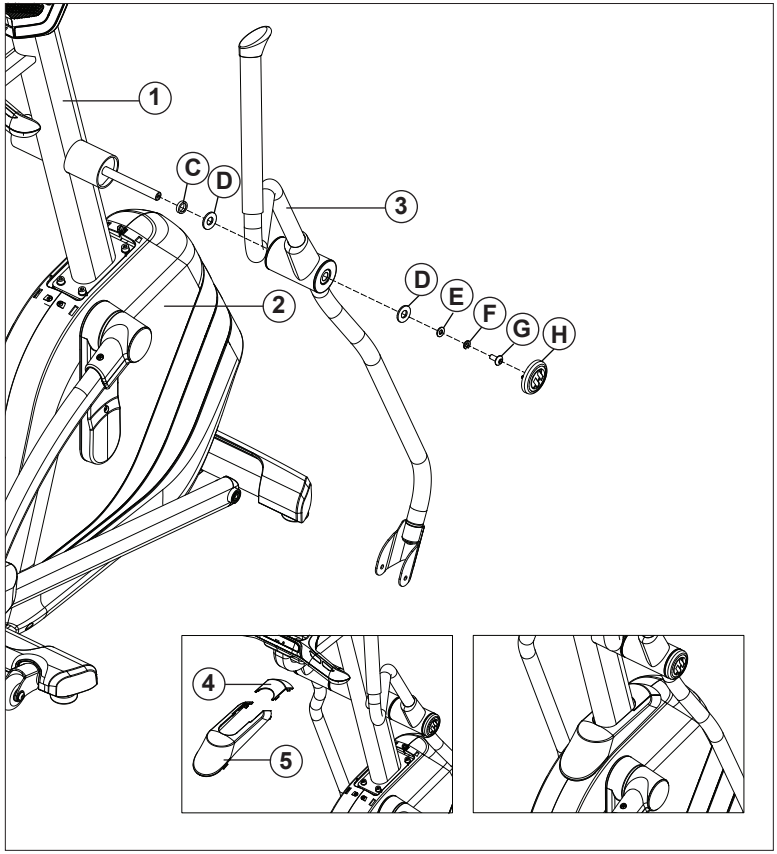


A Rimuovi le 4 **RONDELLE PRE-INSTALLATE (A)** e **VITI (B)** dalla **STRUTTURA PRINCIPALE (2)**.

B Tira delicatamente il **CAVO CONSOLE** dall'**ASTA CONSOLE (1)** poi collega all'altro **CAVO CONSOLE** sulla **STRUTTURA PRINCIPALE(2)**.

C Collega **l'ASTA CONSOLE (1)** alla **STRUTTURA PRINCIPALE (2)** usando 4 **RONDELLE PRE-INSTALLATE(A)**, 4 **VITI (B)**.

ASSEMBLAGGIO FASE **2**



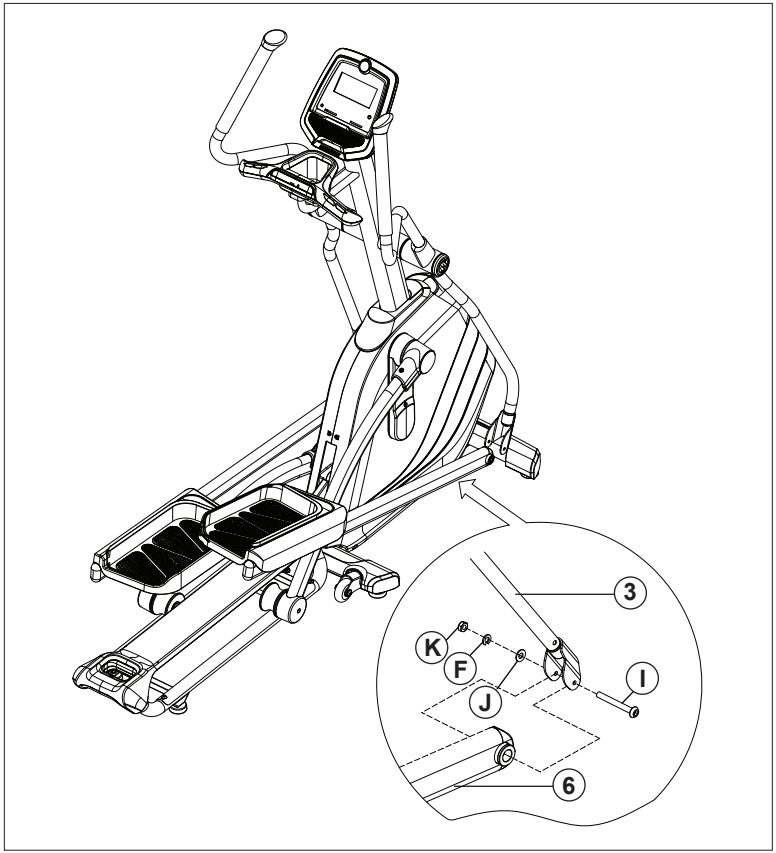
BUSTA UTENSILERIA 2			
PART	**TYPE**	**DESCRIPTION**	**QTY**
C	RING	Φ16.0XΦ26.2X11.5T	2
D	WASHER	Φ16.0XΦ25.0X1.5T	4
E	WASHER	Φ8.6XΦ26.0X2.0T	2
F	SPRING WASHER	Φ8.2XΦ15.4X2.0T	2
G	SCREW	M8X1.25PX20L	2
H	COVER	--	2

A Collega **il SET MANUBRIO(3)** sull'**ASTA CONSOLE (1)** usando 1 **ANELLO (C)**, 2 **RONDELLE (D)**, 1 **RONDELLE (E)**, 1 **RONDELLE A MOLLA (F)** e 1 **VITE (G)**, 1 **TAPPO (H)**.

B Ripeti la fase A dall'altra parte.

C Collega la **COPERTURA ASTA CONSOLE (4&5)** alla **STRUTTURA PRINCIPALE (2)**.

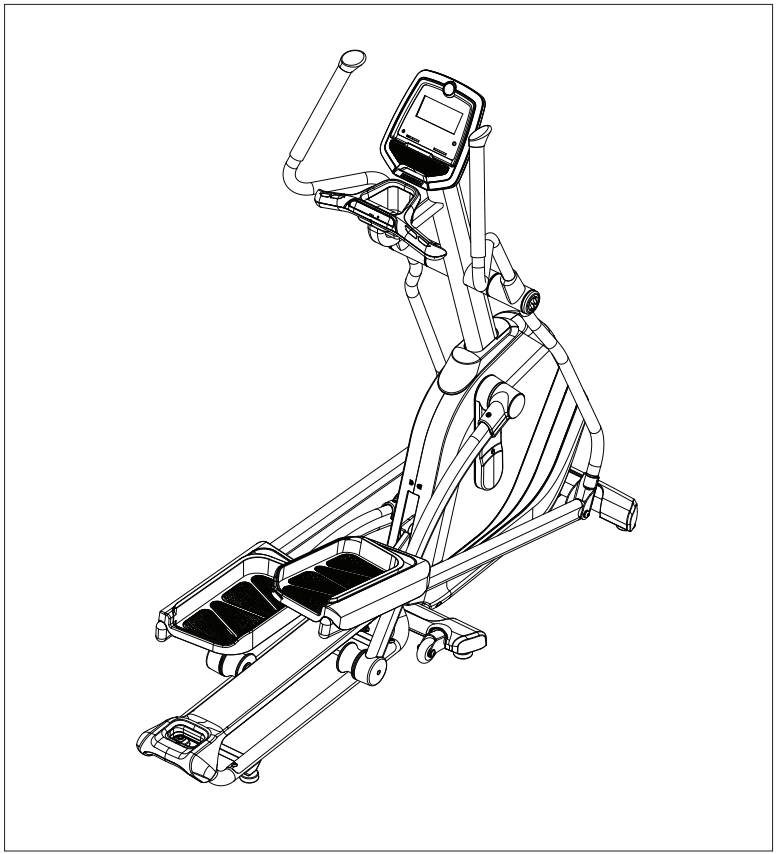
ASSEMBLAGGIO FASE **3**



BUSTA UTENSILERIA 3			
PART	**TYPE**	**DESCRIPTION**	**QTY**
F	SPRING WASHER	Φ8.2XΦ15.4X2.0T	2
I	SCREW	M8X1.25PX70L-12L	2
J	WASHER	Φ8.2XΦ20.0X1.5T	2
K	NUT	M8X1.25P	2

A Collega il **BRACCIO PEDALE (6)** al **SET MANUBRIO (3)** con 1 **VITE (I)**, 1 **RONDELLA (J)**, 1 **RONDELLA A MOLLA (F)** e 1 **DADO (K)**.

B Ripeti la fase A dall'altra parte dell'ellittica.



ANDES 5
ECB Sistema di frenatura Magnetico
Dimensioni aperto: 1740 x 690 x 1750 mm

Dimensioni chiuso: 1025 x 690 x 1750 mm

Max. Peso Utente: 136 kg
Peso netto: 78.7 kg
Peso lordo: 93.7 kg

ANDES 7i
Sistema frenatura ad induzione
Dimensioni aperto :1740 x 690 x 1720 mm

Dimensioni chiuso : 1025 x 690 x 1720 mm

Max. Peso Utente : 136 kg
Peso netto : 82.5 kg
Peso lordo : 97.5 kg

ASSEMBLAGGIO COMPLETATO!

ISTRUZIONI DI CHIUSURA

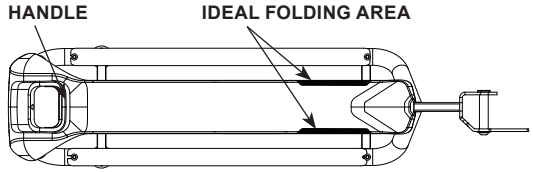
CHIUSURA

(1) Mettere la ruota poggiapiede nella corretta posizione. Per facilitare la chiusura, posiziona la ruota poggiapiede destra o sinistra nell'Area Ideale di Chiusura (vedi sotto immagine 1)

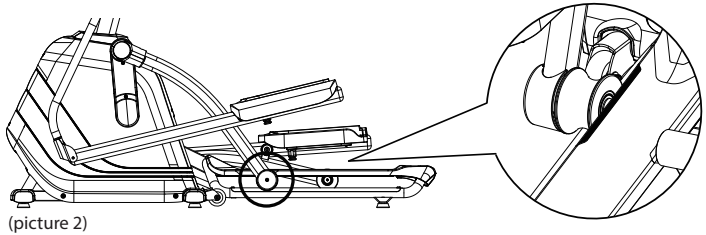
(2) Ruota il braccio pedale e poni la ruota poggiapiede come nell'immagine 2 o 3.

(3) Afferra la maniglia (immagine 4).

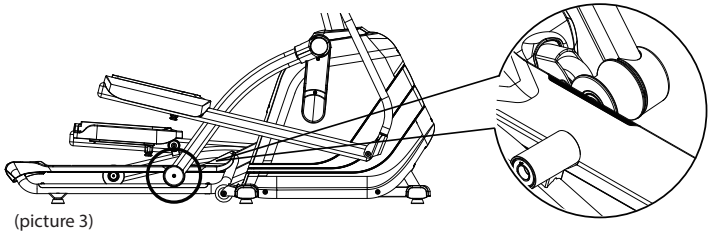
(4) Tira su fino a quando non si aggancia la guida.



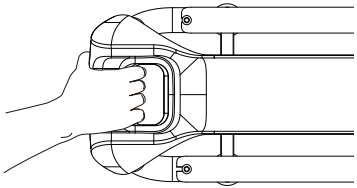
(picture 1)



(picture 2)



(picture 3)



(picture 4)

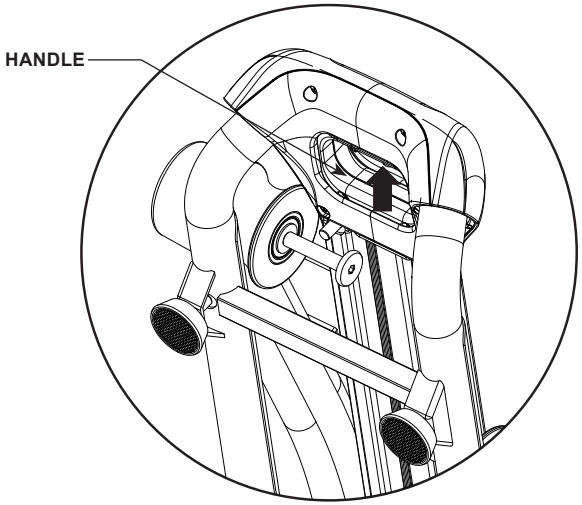
ISTRUZIONI DI APERTURA

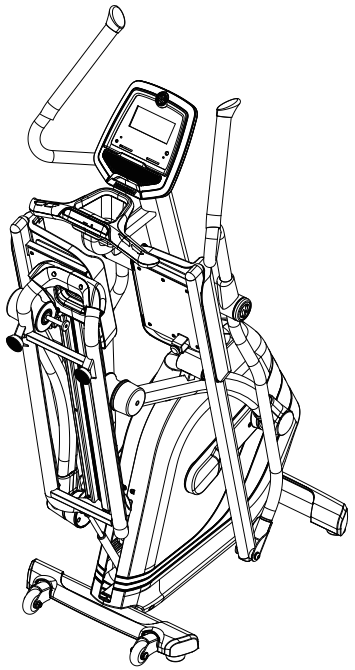
APERTURA

(1) Afferra la maniglia, spingi delicatamente in avanti.

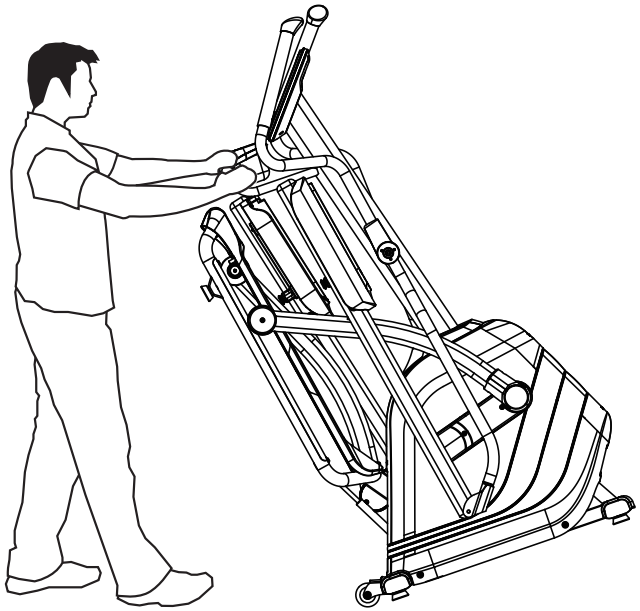
(2) Tira la maniglia in alto per rilasciare.

(3) Spingi in basso per aprire l'ellittica.





SPOSTARE L'ELLITTICA



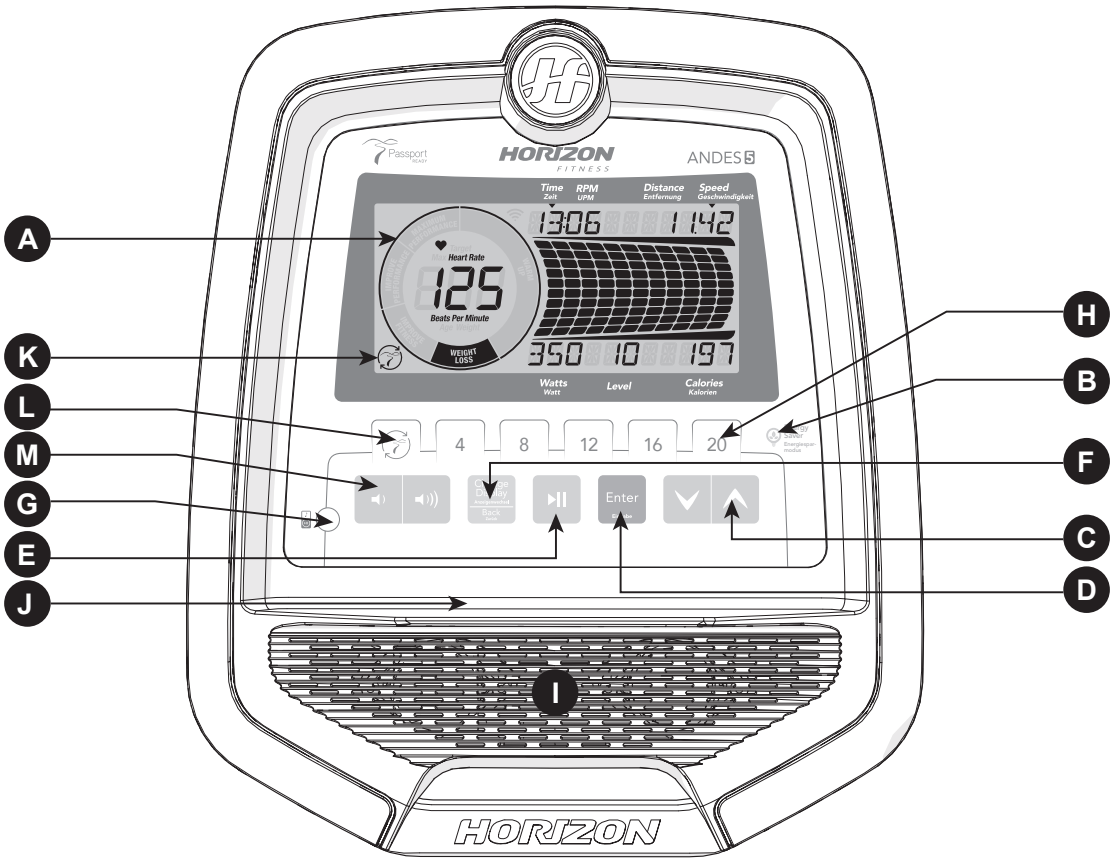
ATTENZIONE!

Le nostre ellittiche con pesanti, fai attenzione e chiedi aiuto se necessario quando intendi spostarla.

OPERARE CON L’ELLITTICA

Questa sezione spiega come usare e programmare la console della tua ellittica:
La sezione operazioni di base della GUIDA ELLITTICA contiene istruzioni per quanto segue:

- **POSIZIONAMENTO DELL’ ELLITTICA**
- **ISTRUZIONI DI ENERGIA/MESSA A TERRA**
- **POSIZIONAMENTO PEDALE**
- **MUOVERE L’ELLITTICA**
- **LIVELLARE L’ELLITTICA**
- **USARE LA FUNZIONE BATTITO CARDIACO**
- **OPERAZIONI DI INCLINAZIONE ALIMENTATO/MANUALE**


A
K
L
M
G
E
J
H
B
F
C
D
I
HORIZON
FITNESS
ANDES 5
Time
Zeit
RPM
UPM
Distance
Entfernung
Speed
Geschwindigkeit
13:06
1.1
42
Heart Rate
125
Beats Per Minute
WEIGHT LOSS
350
10
197
Watts
Watt
Level
Calories
Kalorien
4
8
12
16
20
Enter
HORIZON

ANDES 5 OPERAZIONI CON LA CONSOLE

Nota: Rimuovi la sottile pellicola protettiva dalla superficie della console prima dell'uso.

A) **FINESTRA DISPLAY LCD:** Tempo, Distanza, Velocità, RPM, Livello di Resistenza, Battito Cardiaco, Calorie, Watt, Ruota HR, Profilo Resistenza, Connessione Passport.

B) **RISPARMIO ENERGETICO:** la tua macchina entrerà nella modalità risparmio energia automaticamente (dopo 15 min in modalità stand-by) fin quando l'utente riprenderà l'esercizio e potrà essere rapidamente riavviata con un semplice tocco di un pulsante.

C) ▼ ▲ **PULSANTI FRECCE:** utilizza il pulsanti in su e in giù per selezionare il programma, impostare la tua console o modificare la resistenza durante l'esercizio..

D) **PULSANTE INVIO:** usa per confermare le impostazioni del programma di allenamento o profilo utente.

E) ▶II **PULSANTE STOP E START:** premi per iniziare l'allenamento, mettere in pausa il lavoro o riprendere il lavoro dopo la pausa. Tieni premuto per 3 secondi per resettare la console..

F) **PULSANTE CAMBIO DISPLAY:** usa per scorrere attraverso le modalità e i feedback degli allenamenti. Premi per cambiare la colonna del display e per cambiare modalità profilo resistenza (barra superiore) o profilo watt per il tuo attuale allenamento watt (barra inferiore)
Anche usato per tornare alle impostazioni utente.

G) **CONNETTORE JACK:** usa per collegare al tuo telefono cellulare o MP3 per ascoltare la musica durante il tuo allenamento con le casse integrate.

H) **PULSANTE RESISTENZA:** usa il pulsante per scegliere la resistenza del tuo allenamento.

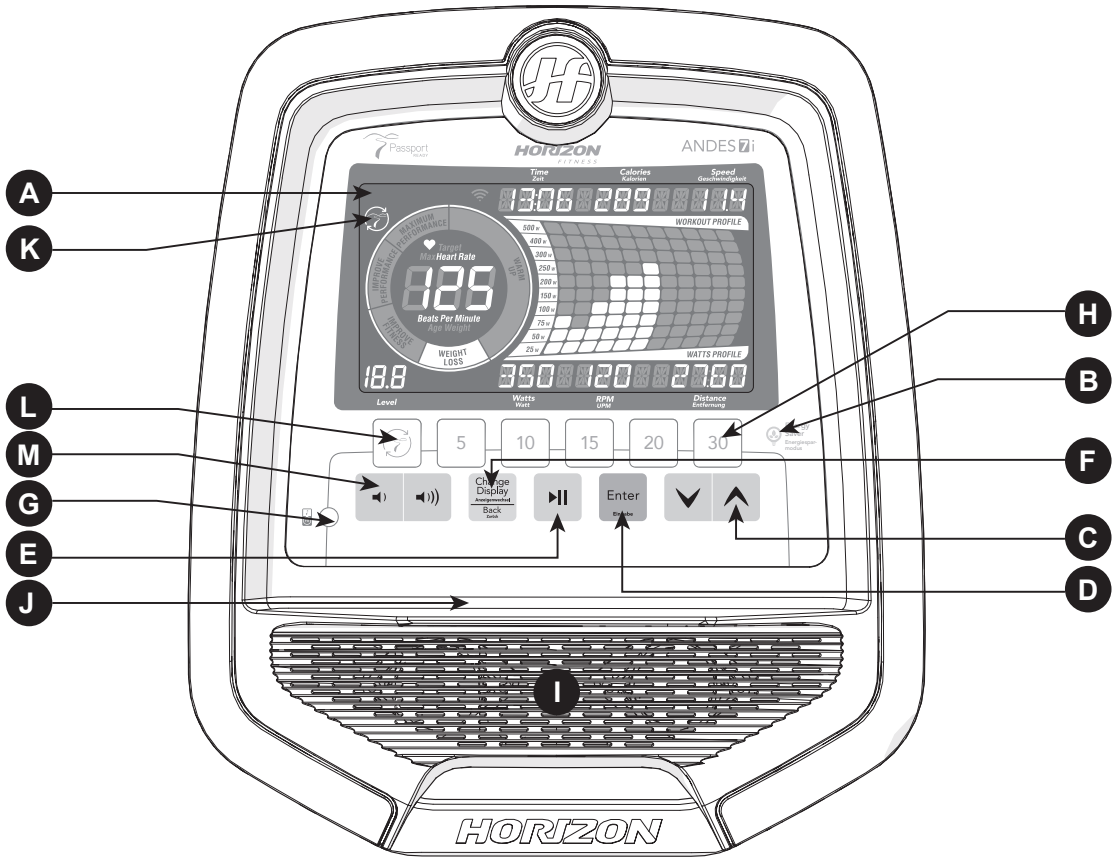
I) **CASSE:** ascolta la musica attraverso le casse quando colleghi il tuo media player.

J) **PORTA-OGGETTI:** per poggiare il tuo smart-phone, tablet o libri

K) **PASSPORT:** Apparirà sullo schermo quando si collegherà il Passport.

L) **TASTO RAPIDO PASSPORT:** usato per collegare al Passport. Premi e sincronizza con il Passport.

M) **PULSANTE VOLUME:** usato per alzare e abbassare il volume.


A
K
L
M
G
E
J
H
B
F
C
D
I
HORIZON
ANDES 7i
Time
Calories
Speed
WORKOUT PROFILE
Heart Rate
Beats Per Minute
WEIGHT LOSS
WATTS PROFILE
Level
Watts
RPM
Distance
5
10
15
20
30
Change Display
Back
Enter
HORIZON

ANDES 7i OPERAZIONI CON LA CONSOLE

Nota: Rimuovi la sottile pellicola protettiva dalla superficie della console prima dell'uso

A) **FINESTRA DISPLAY LCD:** Tempo, Distanza, Velocità, RPM, Livello di Resistenza, Battito Cardiaco, Calorie, Watt, Ruota HR, Profilo Resistenza, Connessione Passport.

B) **RISPARMIO ENERGETICO:** la tua macchina entrerà nella modalità risparmio energia automaticamente (dopo 15 min in modalità stand-by) fin quando l'utente riprenderà l'esercizio e potrà essere rapidamente riavviata con un semplice tocco di un pulsante.

C) ▼ ▲ **PULSANTI FRECCE:** utilizza il pulsanti in su e in giù per selezionare il programma, impostare la tua console o modificare la resistenza durante l'esercizio..

D) **PULSANTE INVIO:** usa per confermare le impostazioni del programma di allenamento o profilo utente.

E) ▶II **PULSANTE STOP E START:** premi per iniziare l'allenamento, mettere in pausa il lavoro o riprendere il lavoro dopo la pausa. Tieni premuto per 3 secondi per resettare la console..

F) **PULSANTE CAMBIO DISPLAY:** usa per scorrere attraverso le modalità e i feedback degli allenamenti. Premi per cambiare la colonna del display e per cambiare modalità profilo resistenza (barra superiore) o profilo watt per il tuo attuale allenamento watt (barra inferiore)
Anche usato per tornare alle impostazioni utente.

G) **CONNETTORE JACK:** usa per collegare al tuo telefono cellulare o MP3 per ascoltare la musica durante il tuo allenamento con le casse integrate.

H) **PULSANTE RESISTENZA:** usa il pulsante per scegliere la resistenza del tuo allenamento.

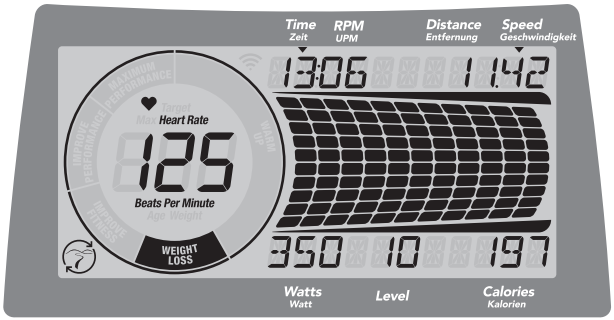
I) **CASSE:** ascolta la musica attraverso le casse quando colleghi il tuo media player.

J) **PORTA-OGGETTI:** per poggiare il tuo smart-phone, tablet o libri

K) **PASSPORT:** Apparirà sullo schermo quando si collegherà il Passport.

L) **TASTO RAPIDO PASSPORT:** usato per collegare al Passport. Premi e sincronizza con il Passport.

M) **PULSANTE VOLUME:** usato per alzare e abbassare il volume.



ANDES 5 FINESTRE DISPLAY

- TEMPO: Mostra i minuti: secondi. Visulizza il tempo rimenente o il tempo trascorso del tuo allenamento.
- RPM: Ripetizioni al Minuto.
- DISTANZA: Mostra i km. Indica la distanza percorsa o la distanza rimenente durante il tuo allenamento.
- VELOCITA': Mostra KM/H. Indicata quanto velocemente di muovono le ruote.
- **WATT:** Mostra l'attuale emissione di potenza dell'utente.
- **LIVELLO:** Mostra l'attuale livello di resistenza..
- **CALORIE:** Totale calorie bruciate durante l'allenamento
- **PULSAZIONI:** Misura BPM (battiti al minuto). Usato per monitorare le tue pulsazioni.
- **MASSIME PULSAZIONI:** Mostra le tue massime pulsazioni. Il pulsante Cambio Display passa dalle tue PULSAZIONI MASSIME alle tue attuali PULSAZIONI. Le PULSAZIONI MASSIME sono così calcolate:(220-età) x 0.85.
- **RUOTA PULSAZIONI::** Mostra la tua attuale zona attività durante l'allenamento. Con questa ruota pulsazioni potrai essere sicuro che il tuo livello di esercizio è adeguato al tuo target allenamento.

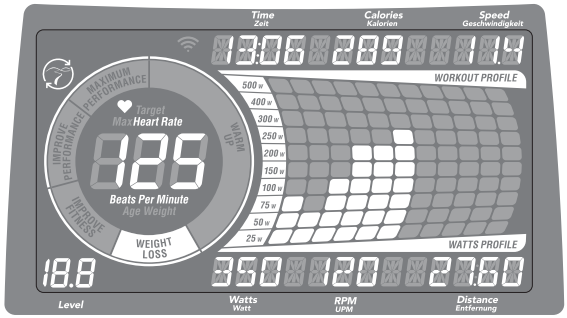
  RISCALDAMENTO: 0-60% delle pulsazioni massime.

  PERDITA PESO: 60-70% delle pulsazioni massime.

  MIGLIORA FITNESS: 70-80% delle pulsazioni massime

  MIGLIORA PRESTAZIONE: 80-90% delle pulsazioni massime.

  PRESTAZIONE MASSIMA: 90-100% delle pulsazioni massime.
- **PASSPORT:** Indica quando la macchina si trova in modalità Passport per sincronizzarla con il Passport.



ANDES 7i FINESTRE DISPLAY

- TEMPO: Mostra i minuti: secondi. Visulizza il tempo rimenente o il tempo trascorso del tuo allenamento.
- RPM: Ripetizioni al Minuto.
- DISTANZA: Mostra i km. Indica la distanza percorsa o la distanza rimenente durante il tuo allenamento.
- VELOCITA': Mostra KM/H. Indicata quanto velocemente di muovono le ruote.
- **WATT:** Mostra l'attuale emissione di potenza dell'utente.
- **LIVELLO:** Mostra l'attuale livello di resistenza..
- **CALORIE:** Totale calorie bruciate durante l'allenamento
- **PULSAZIONI:** Misura BPM (battiti al minuto). Usato per monitorare le tue pulsazioni.
- **MASSIME PULSAZIONI:** Mostra le tue massime pulsazioni. Il pulsante Cambio Display passa dalle tue PULSAZIONI MASSIME alle tue attuali PULSAZIONI. Le PULSAZIONI MASSIME sono così calcolate:(220-età) x 0.85.
- **RUOTA PULSAZIONI::** Mostra la tua attuale zona attività durante l'allenamento. Con questa ruota pulsazioni potrai essere sicuro che il tuo livello di esercizio è adeguato al tuo target allenamento.

  RISCALDAMENTO: 0-60% delle pulsazioni massime.

  PERDITA PESO: 60-70% delle pulsazioni massime.

  MIGLIORA FITNESS: 70-80% delle pulsazioni massime

  MIGLIORA PRESTAZIONE: 80-90% delle pulsazioni massime.

  PRESTAZIONE MASSIMA: 90-100% delle pulsazioni massime.
- **SCALA WATT E PROFILO DISPLAY:** mostra il tuo attuale lavoro in watt.ad es.si illuminerà il punto watt. ex. 50W per mostrarti quando raggiungere o selezionare 25-50 watt. Potrai utilizzare il pulsante cambio display per tornare al profilo display allenamento. Nota: La scala mostrerà solo un massimo di 400w nel programma Watt per riflettere il tuo target watt range di 25-400 watt.
- **PASSPORT:** Indica quando la macchina si trova in modalità Passport per sincronizzarla con il Passport.

INIZIARE

AVVIO RAPIDO

1) Controlla che l'interruttore si trovi su ON.
2) Premi START / STOP ▶II per avviare l'esercizio in modalità MANUAL.
3) Premi ▲ ▼ per regolare il livello di resistenza durante l'allenamento.

INIZIA IL TUO ALLENAMENTO

INIZIA IL TUO ALLENAMENTO

1) Seleziona ospite/utente1/utente2/utente3/utente4.
2) Seleziona il tuo peso.
3) Seleziona la tua età.
4) Seleziona il programma desiderato.
5) Seleziona il tuo sesso (richiesto solo nel programma Fit-Test)
6) Seleziona le impostazioni del programma, il tempo, il livello etc.
7) Premi Start/Stop▶II per iniziare il tuo allenamento.

Nota: La console memorizzerà le tue impostazioni per l'utente 1/ 2/3/4 pronti per il prossimo allenamento.

PER AZZERARE LA SELEZIONE/ RESETTARE LA CONSOLE

Tieni premuto START/STOP ▶II per 3 secondi.

TERMINARE IL TUO ALLENAMENTO

Quando hai completato il tuo allenamento, l'ellittica si fermerà ed emetterà un bip. Potrai scollegare la macchina o entrerà nella modalità Risparmio Energia dopo 15 min.

INFORMAZIONI PROGRAMMI

Andes 5: 10 Programmi (Manuale/ Intervallo / Gioco / Perdita Peso / Rolling / Treno inverso / Random / Watt Costanti / Zona THR / Personalizzato)

Andes 7i:14 Programmi (Manuale/ Intervallo / Gioco / FitTest / Perdita Peso / Perdita Peso Plus / Rolling / Treno inverso/ Watt Costanti / Intervallo Watt / THR Zone / %THR / Potenziamento / Personalizzato)

1) **MANUALE**: Ti permette di regolare il livello di resistenza secondo la tua preferenza, senza un programma pre-impostato. Regola la resistenza manualmente durante l'allenamento. L'utente imposta il tempo e la resistenza usando le frecce su/giù ed ENTER.

2) **INTERVALLO:** Migliora la tua forza, velocità e resistenza aumentando e diminuendo il livello di resistenza durante l'allenamento per coinvolgere sia il cuore che i muscoli. Programmi basati sul tempo con 16 livelli tra cui scegliere. L'utente imposta il tempo e il livello usando le frecce su/giù ed ENTER.

(Andes 5)

INTERVALS																				
	Warm Up				Program Segments - Repeat												Cool down			
Seconds	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3
13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5
14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5
15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5
16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5

(Andes 7i)

INTERVALS																				
	Warm Up				Program Segments - Repeat												Cool down			
Seconds	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	3	3	4	7	1	1	7	7	1	7	1	1	7	7	1	4	3	3	1
2	1	3	3	4	9	3	3	9	9	3	9	3	3	9	9	3	4	3	3	1
3	1	3	3	6	10	4	4	10	10	4	10	4	4	10	10	4	6	3	3	1
4	1	3	3	7	12	6	6	12	12	6	12	6	6	12	12	6	7	3	3	1
5	3	4	7	9	13	7	7	13	13	7	13	7	7	13	13	7	9	7	4	3
6	3	4	7	10	15	9	9	15	15	9	15	9	9	15	15	9	10	7	4	3
7	3	4	7	12	16	10	10	16	16	10	16	10	10	16	16	10	12	7	4	3
8	3	4	7	13	18	12	12	18	18	12	18	12	12	18	18	12	13	7	4	3
9	4	6	7	15	19	13	13	19	19	13	19	13	13	19	19	13	15	7	6	4
10	4	6	12	16	21	15	15	21	21	15	21	15	15	21	21	15	16	12	6	4
11	4	9	15	18	22	16	16	22	22	16	22	16	16	22	22	16	18	15	9	4
12	4	9	15	19	24	18	18	24	24	18	24	18	18	24	24	18	19	15	9	4
13	7	13	19	21	25	19	19	25	25	19	25	19	19	25	25	19	21	19	13	7
14	7	13	19	22	27	21	21	27	27	21	27	21	21	27	27	21	22	19	13	7
15	7	13	19	24	28	22	22	28	28	22	28	22	22	28	28	22	24	19	13	7
16	7	13	19	25	30	24	24	30	30	24	30	24	24	30	30	24	25	19	13	7

3) **GIOCO:** Questo gioco per riscaldamento simula un gioco di corsa automobilistica. Per controllare la macchina, dovrai pedalare più o meno velocemente. Cerca di evitare le barriere e di rimanere sul percorso. le tue chance rimanenti saranno mostrate nella parte alta del LCD con 10 puntini ed ogni volta che passi una barriera verrà rimosso un puntino. Hai solo 11 chance per completare il circuito quindi fai attenzione.

4) **FIT-TEST (SOLO ANDES 7i):** testa le tue attuali condizioni fisiche. Durante il test mantieni le RPM tra 60 e 80, il programma modificherà la resistenza automaticamente durante il test secondo la tabella. Cerca di mantenere le tue RPM fino al tuo massimo. La console consulterà la tabella e ti darà la stima delle tue attuali condizioni fisiche.

Protocol for Men

Stage	Time(min)	Intensity(Watts)
1	0 - 2	35
2	2 - 4	70
3	4 - 6	105
4	6 - 8	140
5	8 - 10	175
6	10 - 12	210
7	12 - 14	245
8	14 - 16	280
9	16 - 18	315
10	18 - 20	350
11	20 - 22	385
12	22- 24	420
13	24- 26	455
14	26 - 28	490
15	28 - 30	525

Protocol for Women

Stage	Time(min)	Intensity(Watts)
1	0 - 2	25
2	2 - 4	50
3	4 - 6	75
4	6 - 8	100
5	8 - 10	125
6	10 - 12	150
7	12 - 14	175
8	14 - 16	200
9	16 - 18	225
10	18 - 20	250
11	20 - 22	275
12	22- 24	300
13	24- 26	325
14	26 - 28	350
15	28 - 30	375

5) PERDITA PESO: Agevola la perdita di peso aumentando e diminuendo il livello di resistenza, mantenendoti nella tua zona brucia grassi. Potrai scegliere programmi basati sul tempo con 16 livelli. L'utente imposta il tempo ed il livello usando le frecce su/giù ed ENTER. Bevi durante e dopo l'esercizio per agevolare la perdita di peso.

WEIGHT LOSS																				
	Warm Up				Program Segments - Repeat												Cool down			
Seconds	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3
13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5
14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5
15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5
16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5

(Andes 5)

(Andes 7i)

WEIGHT LOSS																				
	Warm Up				Program Segments - Repeat												Cool down			
Seconds	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	3	3	4	4	4	6	6	7	7	7	7	6	6	4	4	4	3	3	1
2	1	3	3	4	6	6	7	7	9	9	9	9	7	7	6	6	4	3	3	1
3	1	3	3	6	7	7	9	9	10	10	10	10	9	9	7	7	6	3	3	1
4	1	3	3	7	9	9	10	10	12	12	12	12	10	10	9	9	7	3	3	1
5	3	4	7	9	10	10	12	12	13	13	13	13	12	12	10	10	9	7	4	3
6	3	4	7	10	12	12	13	13	15	15	15	15	13	13	12	12	10	7	4	3
7	3	4	7	12	13	13	15	15	16	16	16	16	15	15	13	13	12	7	4	3
8	3	4	7	13	15	15	16	16	18	18	18	18	16	16	15	15	13	7	4	3
9	4	6	7	15	16	16	18	18	19	19	19	19	18	18	16	16	15	7	6	4
10	4	6	12	16	18	18	19	19	21	21	21	21	19	19	18	18	16	12	6	4
11	4	9	15	18	19	19	21	21	22	22	22	22	21	21	19	19	18	15	9	4
12	4	9	15	19	21	21	22	22	24	24	24	24	22	22	21	21	19	15	9	4
13	7	13	19	21	22	22	24	24	25	25	25	25	24	24	22	22	21	19	13	7
14	7	13	19	22	24	24	25	25	27	27	27	27	25	25	24	24	22	19	13	7
15	7	13	19	24	25	25	27	27	28	28	28	28	27	27	25	25	24	19	13	7
16	7	13	19	25	27	27	28	28	30	30	30	30	28	28	27	27	25	19	13	7

6) **PERDITA PESO PLUS (SOLO ANDES 7i):** Agevola la perdita di peso aumentando e diminuendo il livello di resistenza, mantenendoti nella zona brucia-grassi. Potrai scegliere il programma basato sul tempo con 15 livelli con un'intensità maggiore del programma perdita peso. L'utente imposta il tempo ed il livello usando le frecce su/giù ed ENTER.Bevi durante e dopo l'esercizio per agevolare la perdita di peso

WEIGHT LOSS PLUS																				
	Warm Up				Program Segments - Repeat												Cool down			
Seconds	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	3	3	4	6	4	6	7	7	4	6	9	9	7	6	4	4	3	3	1
2	3	4	4	4	7	6	7	9	9	6	7	10	10	9	7	6	4	4	4	3
3	3	4	6	6	9	7	9	10	10	7	9	12	12	10	9	7	6	6	4	3
4	3	6	6	7	10	9	10	12	12	9	10	13	13	12	10	9	7	6	6	3
5	4	6	7	9	12	10	12	13	13	10	12	15	15	13	12	10	9	7	6	4
6	4	7	9	9	13	12	13	15	15	12	13	16	16	15	13	12	9	9	7	4
7	6	9	10	10	15	13	15	16	16	13	15	18	18	16	15	13	10	10	9	6
8	6	9	10	12	16	15	16	18	18	15	16	19	19	18	16	15	12	10	9	6
9	6	10	12	13	18	16	18	19	19	16	18	21	21	19	18	16	13	12	10	6
10	7	10	13	13	19	18	19	21	21	18	19	22	22	21	19	18	13	13	10	7
11	7	12	13	15	21	19	21	22	22	19	21	24	24	22	21	19	15	13	12	7
12	9	13	15	16	22	21	22	24	24	21	22	25	25	24	22	21	16	15	13	9
13	9	13	16	18	24	22	24	25	25	22	24	27	27	25	24	22	18	16	13	9
14	9	15	16	18	25	24	25	27	27	24	25	28	28	27	25	24	18	16	15	9
15	10	15	18	19	27	25	27	28	28	25	27	30	30	28	27	25	19	18	15	10

7) ROLLING: Mantieni il peso aumentando e diminuendo gradualmente il livello di resistenza per aumentare e diminuire gradualmente le tue pulsazioni.

(Andes 5)

Rolling																		
	Warm up				Program Segments - Repeat										Cool down			
Seconds	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1
2	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1
3	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	2	1	1	1
4	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	1	1
5	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	1
6	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	4	3	2	1
7	4	5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	9	8	4	3	2	1
8	4	5	5	5	8	8	9	9	10	10	11	11	10	9	4	3	2	1
9	4	5	5	5	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	5	4	3	1
10	4	5	6	6	10	10	11	11	12	12	13	13	12	11	6	5	4	1
11	4	5	7	7	11	11	12	12	13	13	14	14	13	12	6	5	4	1
12	4	5	8	8	12	12	13	13	14	14	15	15	14	13	7	6	5	1
13	4	5	9	9	13	13	14	14	15	15	16	16	15	14	7	6	5	1
14	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	17	17	16	15	8	7	6	1

(Andes 7i)

Rolling																		
	Warm up				Program Segments - Repeat										Cool down			
Seconds	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	1	1	3	3	1	3	4	6	4	3	1	3	4	3	1	1	1	1
2	1	3	3	4	3	4	6	7	6	4	3	1	3	4	3	1	1	1
3	3	3	4	4	4	6	7	9	10	12	10	9	7	6	3	1	1	1
4	3	4	4	6	6	7	9	10	12	13	12	10	9	7	4	1	1	1
5	4	6	6	6	7	9	10	12	13	15	13	12	10	9	4	4	3	1
6	4	7	6	7	9	10	12	13	15	15	15	13	12	10	6	4	3	1
7	6	7	7	7	10	10	12	12	13	13	15	15	13	12	6	4	3	1
8	6	7	7	7	12	12	13	13	15	15	16	16	15	13	6	4	3	1
9	6	7	7	7	13	13	15	15	16	16	18	18	16	15	7	6	4	1
10	6	7	9	9	15	15	16	16	18	18	19	19	18	16	9	7	6	1
11	6	7	10	10	16	16	18	18	19	19	21	21	19	18	9	7	6	1
12	6	7	12	12	18	18	19	19	21	21	22	22	21	19	10	9	7	1
13	6	7	13	13	19	19	21	21	22	22	24	24	22	21	10	9	7	1
14	6	7	13	13	21	21	22	22	24	24	25	25	24	22	12	10	9	1

8) TRENO INVERSO: E' un programma specifico per costruire la tua potenza muscolare. Questo programma aumenterà gradualmente il livello di resistenza e ti porterà a pedalare in avanti (F) o al contarario (R) per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi.

(Andes 5)

Reverse Train																				
Time	60	60	60	60	90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	60	60	60	60
	Warm up				F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	Cool down			
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1
7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1
9	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
10	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1	1
11	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1
12	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1
13	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1
14	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1
15	3	5	6	7	17	16	17	15	16	17	15	16	17	15	16	17	4	3	2	1
16	4	6	7	8	18	17	18	16	17	18	16	17	18	16	17	18	5	3	2	1

(Andes 7i)

Reverse Train																				
Time	60	60	60	60	90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	60	60	60	60
	Warm up				F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	Cool down			
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	3	4	3	4	1	3	4	1	3	4	1	3	4	3	1	1	1
2	1	1	1	3	6	4	6	3	4	6	3	4	6	3	4	6	3	1	1	1
3	1	1	1	3	7	6	7	4	6	7	4	6	7	4	6	7	3	1	1	1
4	1	1	1	4	9	7	9	6	7	9	6	7	9	6	7	9	4	1	1	1
5	1	3	4	4	10	9	10	7	9	10	7	9	10	7	9	10	4	4	3	1
6	1	3	4	6	12	10	12	9	10	12	9	10	12	9	10	12	6	4	3	1
7	1	3	4	6	13	12	13	10	12	13	10	12	13	10	12	13	6	4	3	1
8	1	3	4	7	15	13	15	12	13	15	12	13	15	12	13	15	7	4	3	1
9	1	1	1	3	16	15	16	13	15	16	13	15	16	13	15	16	3	1	1	1
10	1	1	1	3	18	16	18	15	16	18	15	16	18	15	16	18	3	1	1	1
11	3	3	3	4	19	18	19	16	18	19	16	18	19	16	18	19	3	1	1	1
12	4	4	4	6	21	19	21	18	19	21	18	19	21	18	19	21	4	1	1	1
13	4	6	6	7	22	21	22	19	21	22	19	21	22	19	21	22	4	4	3	1
14	4	6	7	9	24	22	24	21	22	24	21	22	24	21	22	24	6	4	3	1
15	4	7	9	10	25	24	25	22	24	25	22	24	25	22	24	25	6	4	3	1
16	6	9	10	12	27	25	27	24	25	27	24	25	27	24	25	27	7	4	3	1

9) RANDOM (SOLO ANDES 5): E' un programma basato su una tabella speciale che simula la resistenza che varia in modo casuale.

Random																		
	Warm up				Program Segments										Cool down			
Seconds	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	1	1	2	2	1	3	5	2	4	7	2	3	6	1	1	1	1	1
2	1	2	2	3	2	4	6	3	5	8	3	4	7	2	2	1	1	1
3	2	2	3	3	3	5	7	4	6	9	4	5	8	3	2	1	1	1
4	2	3	3	4	4	6	8	5	7	10	5	6	9	4	3	1	1	1
5	3	4	4	4	5	7	9	6	8	11	6	7	10	5	3	3	2	1
6	3	5	4	5	6	8	10	7	9	12	7	8	11	6	4	3	2	1
7	4	5	5	5	7	9	11	8	10	13	8	9	12	7	4	3	2	1
8	4	5	5	5	8	10	12	9	11	14	9	10	13	8	4	3	2	1
9	4	5	5	5	9	11	13	10	12	15	10	11	14	9	5	4	3	1
10	4	5	6	6	10	12	14	11	13	16	11	12	15	10	5	4	3	1
11	4	5	7	7	11	13	15	12	14	17	12	14	16	11	6	5	4	1
12	4	5	8	8	12	14	16	13	15	18	13	14	17	12	6	5	4	1
13	4	5	9	9	13	15	17	14	16	19	14	15	18	13	7	6	5	1
14	4	5	9	9	14	16	18	15	17	20	15	16	19	14	7	6	5	1

10) WATT CONSTANTI: Questo allenamento regola automaticamente la resistenza per mantenerti nel range Watt impostato e mantiene l'intensità desiderata dell'allenamento.

1) Seleziona il programma Watt Costanti usando ▲▼ e premi enter.
2) Imposta il tempo usando ▲▼ e premi enter.
3) Seleziona i watt desiderati usando ▲▼ e premi enter.
4) Premi start ▶|| per iniziare il programma.

11) PROGRAMMA INTERVAL WATT (SOLO ANDES 7i): Ti permette di scegliere un valore alto o basso di WATT. Il programma intervallo passerà da alto a basso per un lavoro intendo ed efficace.

1) Seleziona il programma Watt costanti usando le frecce e premendo enter.
2) Imposta il tempo usando le frecce e premendo enter.
3) Seleziona il target watt bassi e premi enter .
4) Seleziona il target watt alti e premi enter.
5) Premi START ▶|| per iniziare il programma.

12) THR ZONA: Simula l'intensità del tuo sport preferito poichè il programma regola automaticamente la resistenza per mantenerti nel tuo range pulsazioni. (Si consiglia di utilizzare la fascia telemetrica con questo programma. Potrai acquistare la fascia separatamente presso il tuo rivenditore)

1) Seleziona il programma THR Zone usando ▲▼ e premi enter.
2) Seleziona TEMPO usando ▲▼ e premi enter.
3) La finestra delle PULSAZIONI lampeggerà mostrando il battito cardiaco di default di 80 battiti al minuto. Seleziona il tuo target pulsazioni (dalla tabella pulsazioni allenamenti) usando ▲▼ e premi ENTER.
4) PremiSTART ▶II per iniziare.

ALLENAMENTO CARDIACO

Il primo passo per conscere la giusta intensità del tuo allenamento è di trovare il tuo massimo battito cardiaco (max HR = 220 – tua età). Il metodo basato sull'età fornisce una previsione statistica media del tuo massimo battito cardiaco (HR) ed è un buon metodo per la maggior parte delle persone, specialmente coloro che si avvicinano per la prima volta all'allenamento cardio. Il modo più preciso ed accurato per determinare il tuo massimo HR è di ottenerlo clinicamente da un cardiologo attraverso un test di massimo stress. Se sei sopra a 40 anni di età o hai malattie cardiache nella tua famiglia, si raccomandano test clinici. Questa tabella fornisce un esempio del range di battito cardiaco per un individio di 30 anni che si esercita in 5 zone cardiache differenti. Per esempio il bpm massimo per un trentenne è220 - 30 = 190 bpm e max HR 90% e 190 × 0.9 = 171 bpm

Target Heart Rate Zone	Workout Duration	Example THR Zone (age 30)	Your THR Zone	Recommended For
VERY HARD 90 – 100%	< 5 MIN	171 – 190 BPM		Fit persons and for athletic training
HARD 80 – 90%	2 – 10 MIN	152 – 171 BPM		Shorter workouts
MODERATE 70 – 80%	10 – 40 MIN	133 – 152 BPM		Moderately long workouts
LIGHT 60 – 70%	40 – 80 MIN	114 – 133 BPM		Longer and frequently repeated shorter exercises
VERY LIGHT 50 – 60%	20 – 40 MIN	104 – 114 BPM		Weight management and active recovery

13) **% THR (SOLO ANDES 7i):** Agevola la perdita di peso mantenendo un ottimo livello di esercizio per bruciare i grassi, regolando la resistenza per mantenerti nella tua zona target pulsazioni. Inserisci i tuoi dati personali (il tuo attrezzo calcolerà automaticamente le pulsazioni massime per l'allenamento) e seleziona la percentuale delle tue pulsazioni massime che desideri impostare per il tuo allenamento. (Si consiglia di utilizzare la fascia telemetrica in questo programma. Potrai acquistare la fascia separatamente dal tuo rivenditore)

Nota: Il programma pulsazioni è basato sul tuo target pulsazioni. La resistenza cambierà automaticamente secondo la velocità della tua pedalata e assicurati che il tuo allenamento si mantiene nel tuo target pulsazioni. Non pedalare troppo lentamente nè troppo velocemente. Se sarai fuori dalla zona target, LCD visuallizzerà una freccia accanto alla colonna RPM per avvertirti di regolare la velocità. La freccia superiore indica di aumentare gli RPM e quella inferiore di rallentare.

14) **POTENZIAMENTO (SOLO ANDES 7i):** Aiuta gradualmente ad aumentare la tua forza muscolare con un programma allenamento pre-impostato. E' un programma basato sul tempo con 20 livelli tra cui scegliere. L'utente imposta il tempo ed il livello usando le frecce su/giù ed ENTER.

Strength Builder																				
Time	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
	Warm up				F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	Cool down			
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	3	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	3	3	1	1
2	1	1	3	3	3	4	3	6	3	4	3	6	3	4	3	6	3	3	1	1
3	1	1	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	1	1
4	1	3	3	4	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	4	3	3	1
5	3	4	4	4	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	4	4	3
6	3	4	6	6	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	6	4	3
7	4	6	7	9	9	12	7	12	9	10	7	12	9	10	7	12	9	7	6	4
8	4	6	7	9	12	12	9	12	12	9	12	12	9	12	12	9	9	7	6	4
9	6	9	10	10	12	15	12	15	12	15	12	15	12	15	12	15	10	10	9	6
10	6	9	10	10	15	15	12	15	15	12	15	15	12	15	15	12	10	10	9	6
11	6	10	12	13	15	18	15	18	15	18	15	18	15	18	15	18	13	12	10	6
12	6	10	12	13	18	18	15	18	18	15	18	18	15	18	18	15	13	12	10	6
13	7	12	13	15	18	21	18	21	18	21	18	21	18	21	18	21	15	13	12	7
14	7	12	13	15	21	21	18	21	21	18	21	21	18	21	21	18	15	13	12	7
15	9	13	16	18	21	24	21	24	21	24	21	24	21	24	21	24	18	16	13	9
16	9	13	16	18	24	24	21	24	24	21	24	24	21	24	24	21	18	16	13	9
17	9	15	16	18	25	25	22	25	25	22	25	25	22	25	25	22	18	16	15	9
18	10	15	18	19	27	27	24	27	27	24	27	27	24	27	27	24	19	18	15	10
19	10	16	19	21	28	28	25	28	28	25	28	28	25	28	28	25	21	19	16	10
20	12	18	21	22	30	30	25	30	30	25	30	30	25	30	30	25	22	21	18	12

15) PERSONALIZZATO: Allenamenti personalizzati, il tempo di default è 15 minuti.

1) Primo entra nell'impostazione programma e il profilo display ti guiderà attraverso tutta la colonna allenamento.
2) Usa le frecce superiore e inferiore per cambiare la resistenza e premi enter per confermare. La console mostrerà il tuo attuale numero segmento e ti guiderà dal segmento 1 fino al segmento 5.
3) Dopo aver terminato le impostazioni premi START ▶II per iniziare.
4) Il programma si resetta se tieni premuto ENTER per 5 secondi.

USARE IL TUO MEDIA PLAYER

1) Collega il CAVO ADATTATORE AUDIO al CONNETTORE AUDIO sulla console e il connettore delle cuffie del tuo media player.
2) Usa i pulsanti del tuo media player per regolare le impostazioni delle canzoni.
3) Rimuovi il CAVO ADATTATORE AUDIO quando non in uso.

SINCRONIZZARE CON PASSPORT

1) Usa le frecce sul telecomando Passport per scorrere nelle icone di impostazione e premi Select.

2) Segui le indicazioni sullo schermo e tieni premuti i pulsanti PASSPORT QUICK KEY sulla console per 3-5 secondi.

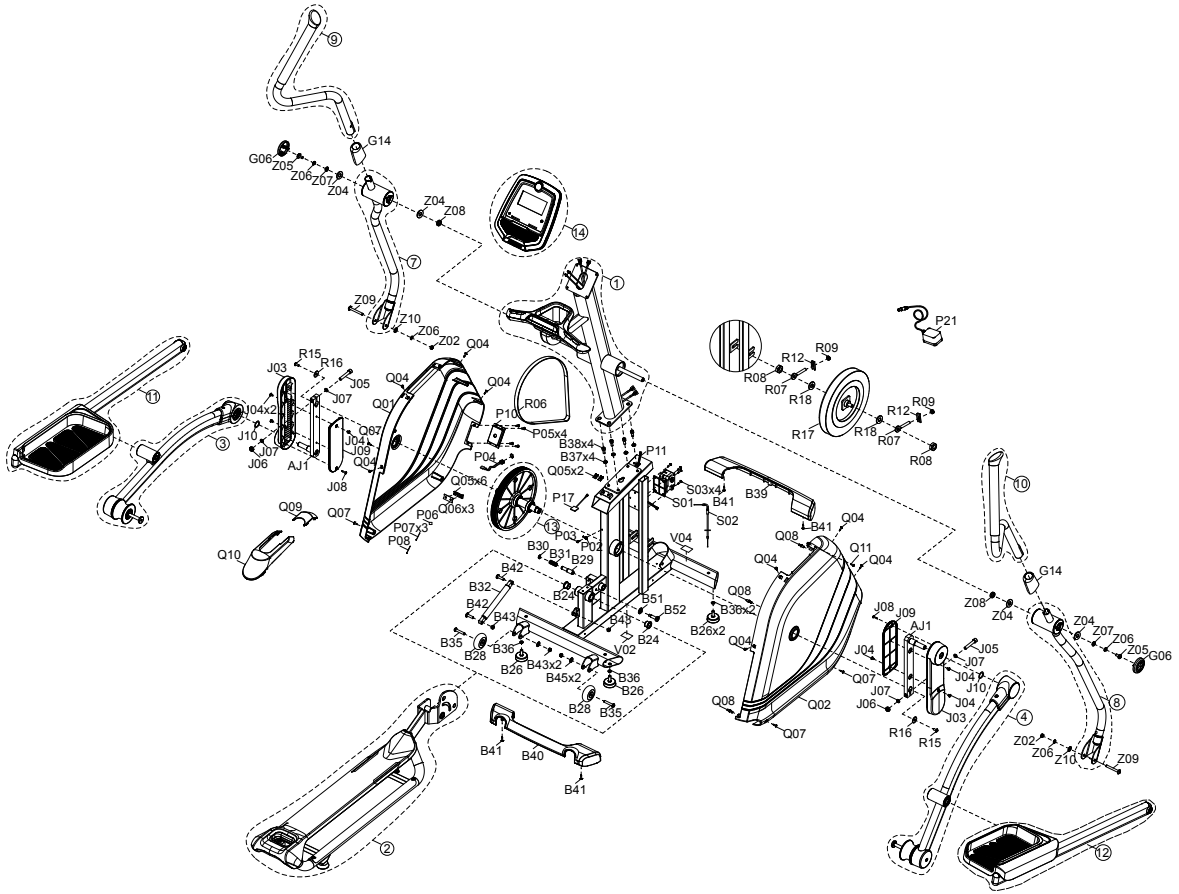
3) Quando la sincronizzazione ha avuto successo, sulla console si vedrà l'icona PASSPORT.

4) Il messaggio sullo schermo mostrerà se la sincronizzazione ha avuto successo oppure no.

MODALITA' RISPARMIO ENERGIA

Questo attrezzo ha la modalità Risparmio Energia. Quando viene attivata la modalità Risparmio Energia, il display entra automaticamente in standby (Energy Saver mode) dopo 15 minuti di inattività. Questa funzione risparmia energia disabilitando la corrente che va alla macchina fino a quando non viene premuto un tasto sulla console. Puoi spegnere questa funzione nel

ANDES 5 ESPLOSO



ANDES 5 LISTA PARTI

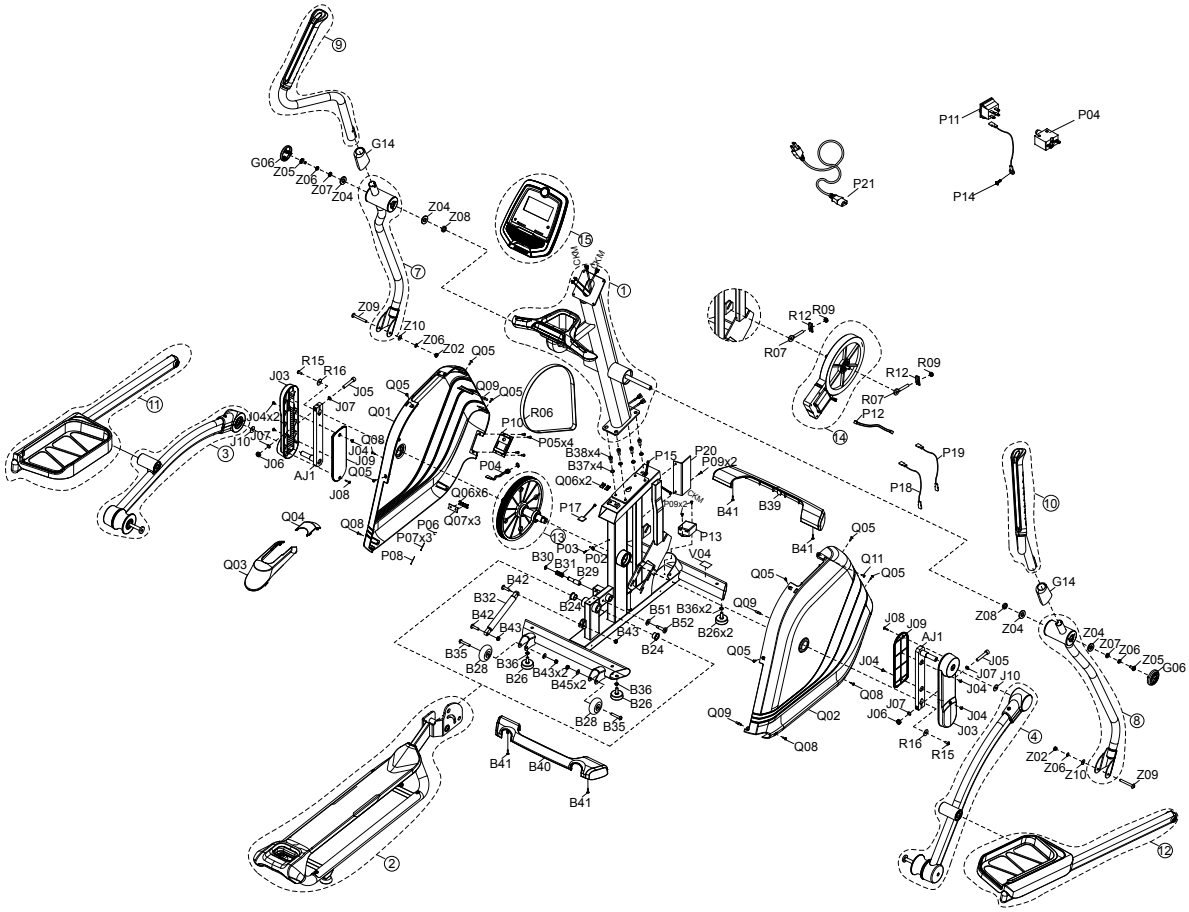
NO.	DESCRIPTION	QTY
B24	BEARING;DRY;PAP 2015;SHUN DE;SHUN DE	2
B26	ADJUSTABLE LEVELER	4
B28	TRANSPORTS WHEEL ;PC;BLACK;FC16;	2
B29	PULL PIN;EP247	1
B30	CLIP CC S-12 EXTERNAL	1
B31	SPRING;CMP;Φ1.2XΦ14.5X17.0LX8.5N;SWP;WZN	1
B32	AIR STICK;SLOW-DROP;75KG;MAX(331)MIN(213	1
B39	COVER;STABILIZER TUBE;FRONT;HIPS,PH-88;	1
B40	COVER;STABILIZER TUBE;MID;HIPS,PH-88;E	1
B41	SCREW;BH;Φ4X15L;SM;PH;BZN;POT	4
B42	SCREW;BH;M8X1.25PX30L;HS;CRMO;	2
B43	NUT;NLK;M8X1.25P;BZN;	4
B52	SCREW;SPECIAL;M8X10L/Φ10X41L;MACHINE THR	1
B51	WASHER;FLT;Φ12.0XΦ25.0X1.5T;TFN;	1
B45	WASHER;FLAT;ΦX8.2XΦX20.0X1.5T;BL ZN;RO	2
B35	SCREW;BH;M8X1.25PX45L;HS;BZN;	2
B36	NUT;HEX;3/8-16UNC-4T;SS41;BLACK ANNODIZE	4
1	CONSOLE MAST SET;SEMI-ASSY;S-EP580;	1
2	FRAME SET;SEMI-ASSY;BACK;S-EP580;	1
3	PEDAL ARM SET;SEMI-ASSY;S-EP580;	1
4	PEDAL ARM SET;RIGHT;S-EP580;	1
7	ARM REST SET;SEMI-ASSY;LEFT DOWN;S-EP580;	1
8	ARM REST SET;SEMI-ASSY;RIGHT DOWN;S-EP580;	1
9	ARM REST SET;SEMI-ASSY;LEFT UP;S-EP580	1
10	ARM REST SET;SEMI-ASSY;RIGHT UP;S-EP580	1

NO.	DESCRIPTION	QTY
11	LINK ARM SET;SEMI-ASSY;LEFT;S-EP580;	1
12	LINK ARM SET;SEMI-ASSY;RIGHT;S-EP580;	1
AJ1	CRANK SET;WELDING;EP543-1US;	2
J03	COVER;CRANK;HIPS;Q520-7-3;EP580-2KM;	2
J05	SCREW;SH;M10X60L-22L;HS;BED;G12.9;	2
J06	NUT;M10X1.5P;G10;BLACK ANNODIZED;	2
J07	WASHER;FLAT;ΦX10.2XΦX15.0X1.5T;BL ZN;R	4
J04	SCREW;BH;M5X0.8PX8L;CT;PH;BZN;	6
J08	SCREW;BH;Φ4X15L;SM;PH;BZN;POT	2
J09	COVER;CRANK;INNER;HIPS;Q520-7-3;EP580-2	2
J10	WASHER;WW;Φ17.2XΦ22.5X0.5T;65MN	2
Q01	SIDE COVER-EXREAWORK;LEFT;SCREEN PRINT;	1
Q02	SIDE COVER-EXREAWORK;RIGHT;SCREEN PRINT	1
Q10	COVER;CONSOEL MAST;BACK;HIPS;Q520-7-3;E	1
Q09	COVER;CONSOEL MAST;FRONT;HIPS;Q520-7-3;	1
Q04	SCREW;BH;Φ4X15L;SM;PH;WZN;POT	8
Q05	CLIP;STANDARD;WUSN-4039;	8
Q06	BRACKET SIDE COVER	3
Q07	SCREW;TRHW;ΦX4X15L;TC;PH;BED;POT;GRE	4
Q08	FIX PILLAR;PP;TM81	2
P02	WIRE;SENSOR;700MM;CYLINDRICAL MAGNETI	1
P11	CONSOLE WIRE;UP1;280MM;CKM254301-8P	1
P03	SCREW;BH;Φ4X10L;TC;PH;BAN;POT	1
P04	POWER WIRE;DC;600MM(DC+CKM 25430101-2P)	1
P06	TIE STRAP ADHESIVE;	1

NO.	DESCRIZIONE	QTA'
P07	CABLE TIE;NYLON;BLACK;160L	3
P08	CABLE TIE;NYLON;300L;WHITE	1
P10	PLATE POWER SOCKET	1
P05	SCREW;BUTTON HEAD;Φ4X10L;SHEET METAL THR	4
S01	ECB SET;INTERNAL;ERP 0.5W;	1
S02	STEEL ROPE;ECB; 160L;L1+L2=65	1
S03	SCREW;BH;Φ4X12L;TC;PH;BAN;POT	4
13	DRIVE SET;SEMI-ASSY;S-EP580;	1
R06	KEY;ROUND;DUAL-END;6X6X14L;	1
R07	SNAP RING;EXTERNAL;CST;BAN;S-25;	2
R08	FIX PLATE;EYE BOLT;SPC;1.3T;AB01	2
R09	NUT;LCK;AN05 M25X1.5P;SS41;BOX;	2
R12	KEY;ROUND;SIGNAL-END;6X6X20L;	2
R17	FLYWHEEL;8.0KG EP537-1US;	1
R18	WASHER;FLAT;Φ12.5XΦ20.0X2.0T;	2
R15	SCREW;BH;M6X1.0PX15L;MT;HS;G8.8;BAN;BP;	2
R16	WASHER;FLAT;ΦX6.2XΦX30.0X1.5T;BL ZN;RO	2
14	CONSOLE SET;SEMI-ASSY;S-EP580;	1
V02	BAR CODE LABEL;EP580-2KM	1
V04	SAFETY LABEL;CE;EP580-2KM	1
B37	WASHER;FLAT;ΦX12.0XΦX23.0X2.5T;BLACK ZI	4
B38	SCREW;SH;M10X1.5PX20L;HS;BZN;	4
	WRENCH;HEX;L-TYPE;#8MMX147L;	1
Z09	SCREW;BH;M8X70L-12L;HS;G8.8;BZN;BP;	2
Z02	NUT;NLK;M8X1.25P;BZN;	2

NO.	DESCRIZIONE	QTA'
Z06	WASHER;SPRING LOCK;ΦX8.2XΦX15.4X2.0T;BL	4
Z07	WASHER;FLAT;ΦX8.6XΦX26.0X2.0T;BL ZN;RO	2
Z10	WASHER;FLAT;ΦX8.2XΦX20.0X1.5T;BL ZN;RO	2
Z04	WASHER;FLT;Φ16.0XΦ25.0X1.5T;	4
Z05	SCREW;BH;M8X20L;HS;BZN;BP;G8.8;	2
Z08	RING;RUBBER;Ψ26.2XΨ16.20X11.50	2
	WRENCH;HEX L-TYPE;5MM 52X140L;BLACK OX	1
	WRENCHOPEN-TYPE#13#15**DISC USE 005382-Z	1
P21	ADAPTER;EUROPE;100-240V/50HZ;12V/2A;HOR	1
P21	ADAPTER;HK/KW/GB;100-240V/50HZ;12V/2A;H	1
P21	SWITCH POWER (NZL);100-240V/50HZ 12V/2A	1
P21	ADAPTER;SOUTHAFRICA;100-240V/50HZ;12V/2A	1
P21	ADAPTER;INDIA;100-240V/50HZ;12V/2A;2.0M;	1
P21	ADAPTER;ISREL;100-240V/50HZ;12V/2A;2.0M;	1
P21	ADAPTER;SWITZERLAND;100-240V/50HZ;12V/2A	1
P21	ADAPTER;ARGENTINA;100-240V/50HZ;12V/2A;2	1
P21	ADAPTER;CHINA;100-240V/50HZ;12V/2A;2.0M;	1
P21	ADAPTER;UL;100-240V;12V/2A;2.0M;	1
P21	POWER ADAPTOR;BRAZIL;100-240V/60HZ	1
P21	ADAPTOR SET;CL;IN,100-240V/50-60HZ;12V/2	1
	ADAPTER;HK/KW/GB;100-240V/50HZ;12V/2A;H	1
	MULII_PURPOSE ADAPTER;WA-12A;10-12A;CL	1
P21	ADAPTER;TW/JP;100-240V/50-60HZ;12V/2A;2.	1
P17	WIRELESS RECEIVER SET	1
Q11	SCREW;BH;Φ4X20L;TC;PH;-;BZN;F-T/FLT;G4.8	1

ANDES 7i ESPLOSO



ANDES 7i LISTA PARTI

NO.	DESCRIZIONE	QTA'
B32	AIR STICK;SLOW-DROP;75KG;MAX(331)MIN(213	1
B41	SCREW;BH;Φ4X15L;SM;PH;BZN;POT	4
B42	SCREW;BH;M8X1.25PX30L;HS;CRMO;	2
B43	NUT;NLK;M8X1.25P;BZN;	4
B45	WASHER;FLAT;ΦX8.2XΦX20.0X1.5T;BL ZN;RO	2
B39	COVER;STABILIZER TUBE;FRONT;HIPS,PH-88;	1
B40	COVER;STABILIZER TUBE;MID;HIPS,PH-88;E	1
B28	TRANSPORTS WHEEL ;PC;BLACK;FC16;	2
B26	ADJUSTABLE LEVELER	4
B24	BEARING;DRY;PAP 2015;SHUN DE;SHUN DE	2
B30	CLIP CC S-12 EXTERNAL	1
B29	PULL PIN;EP247	1
B31	SPRING;CMP;Φ1.2XΦ14.5X17.0LX8.5N;SWP;WZN	1
B35	SCREW;BH;M8X1.25PX45L;HS;BZN;	2
B36	NUT;HEX;3/8-16UNC-4T;SS41;BLACK ANNODIZE	4
B51	WASHER;FLT;Φ12.0XΦ25.0X1.5T;TFN;	1
B52	SCREW;SPECIAL;M8X10L/Φ10X41L;MACHINE THR	1
1	CONSOLE MAST SET;SEMI-ASSY;S-EP581;	1
P01	WIRE;CONSOLE;DOWN1200MM(CKM254301-8P+SM-	1
2	FRAME SET;SEMI-ASSY;BACK;S-EP581;	1
3	PEDAL ARM SET;SEMI-ASSY;LEFT;S-EP581;	
4	PEDAL ARM SET;SEMI-ASSY;RIGHR;S-EP581;	1
7	ARM REST SET;SEMI-ASSY;LEFT DOWN;S-EP581;	1
8	ARM REST SET;SEMI-ASSY;RIGHT DOWN;S-EP581;	1
9	ARM REST SET;SEMI-ASSY;LEFT UP;S-EP581	1

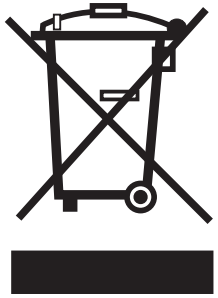
NO.	DESCRIZIONE	QTA'
10	ARM REST SET;SEMI-ASSY;RIGHT UP;S-EP581	1
G06	COVER;HAND ARM;ABS/PA757K;Q520-7-3;EP580	2
11	LINK ARM SET;SEMI-ASSY;LEFT;S-EP581;	1
12	LINK ARM SET;SEMI-ASSY;RIGHT;S-EP581;	1
AJ1	CRANK SET;WELDING;EP543-1US;	2
J03	COVER;CRANK;HIPS;Q520-7-3;EP580-2KM;	2
J05	SCREW;SH;M10X60L-22L;HS;BED;G12.9;	2
J06	NUT;M10X1.5P;G10;BLACK ANNODIZED;	2
J07	WASHER;FLAT;ΦX10.2XΦX15.0X1.5T;BL ZN;R	4
J04	SCREW;BH;M5X0.8PX8L;CT;PH;BZN;	6
J08	SCREW;BH;Φ4X15L;SM;PH;BZN;POT	2
J09	COVER;CRANK;INNER;HIPS;Q520-7-3;EP580-2	2
J10	WASHER;WW;Φ17.2XΦ22.5X0.5T;65MN	2
Q01	SIDE COVER-EXREAWORK;LEFT;SCREEN PRINT;	1
Q02	SIDE COVER-EXREAWORK;RIGHT;SCREEN PRINT	1
Q05	SCREW;BH;Φ4X15L;TC;PH;BAN;POT	8
Q06	CLIP;STANDARD;WUSN-4039;	8
Q07	BRACKET SIDE COVER	3
Q08	SCREW;TRHW;ΦX4X15L;TC;PH;BED;POT;GRE	4
Q09	FIX PILLAR;PP;TM81	2
Q03	COVER;CONSOEL MAST;BACK;HIPS;Q520-7-3;EP580	1
Q04	COVER;CONSOEL MAST;FRONT;HIPS;Q520-7-3;EP580	1
P10	PLATE POWER SOCKET	1
P06	TIE STRAP ADHESIVE;	1
P07	CABLE TIE;NYLON;BLACK;160L	3

NO.	DESCRIZIONE	QTA'
P05	SCREW;BUTTON HEAD;Φ4X10L;SHEET METAL THR	4
P03	SCREW;BH;Φ4X10L;TC;PH;BAN;POT	1
P08	CABLE TIE;NYLON;300L;WHITE	1
P15	CONSOLE WIRE;UP1;280MM;CKM254301-8P	1
P02	WIRE;SENSOR;700MM;CYLINDRICAL MAGNETI	1
P04	OVERCURRENT BREAKER;3A;125V/250V;CITY B	1
P11	WIRE;POWER SOCKET SET;150 150 300;250	1
P12	WIRE;ELECTROMAGNET PWR;400MM;EL-2Y VH	1
P13	FILTER;POWER;3A;220V;BF1106C-3A-02;ERP	1
P18	WIRE;CTRL BOARD PWR;BLACK;250LOCK700L	1
P19	WIRE;CTRL BOARD PWR;WHITE;250LOCK700L	1
P20	CONTROLLER;DIGITAL BRAKING SYSTEM;EXTRA-	1
P09	SCREW;BH;Φ4X15L;TC;PH;BAN;POT	4
P14	SCREW;BH;Φ4X12L;SM;PH;YZN;POT	1
13	DRIVE SET;SEMI-ASSY;S-EP581;	
R06	PULLEY;POLY-V;BOX;NYLON6+30%FIBER;J10ΦX2	1
R07	SCREW;EB;1/4-20UNCX55L;BZN;	2
R09	NUT;NLK;1/4''-20UNC;BZN;	2
R12	FIX PLATE;EYE BOLT;SPC;1.3T;AB01	2
R15	SCREW;BH;M6X1.0PX15L;MT;HS;G8.8;BAN;BP;	2
R16	WASHER;FLAT;ΦX6.2XΦX30.0X1.5T;BL ZN;RO	2
14	FLYWHEEL SET;SA;EP257B;	1
15	CONSOLE SET;SEMI-ASSY;EP581-2KM;	1
V04	SAFETY LABEL;CE;EP581-2KM	1
B37	WASHER;FLAT;ΦX12.0XΦX23.0X2.5T;BLACK ZI	4

NO.	DESCRIZIONE	QTA'
B38	SCREW;SH;M10X1.5PX20L;HS;BZN;	4
	WRENCH;HEX;L-TYPE;#8MMX147L;	1
Z09	SCREW;BH;M8X70L-12L;HS;G8.8;BZN;BP;	2
Z02	NUT;NLK;M8X1.25P;BZN;	2
Z06	WASHER;SPRING LOCK;ΦX8.2XΦX15.4X2.0T;BL	4
Z07	WASHER;FLAT;ΦX8.6XΦX26.0X2.0T;BL ZN;RO	2
Z10	WASHER;FLAT;ΦX8.2XΦX20.0X1.5T;BL ZN;RO	2
Z04	WASHER;FLT;Φ16.0XΦ25.0X1.5T;	4
Z05	SCREW;BH;M8X20L;HS;BZN;BP;G8.8;	2
Z08	RING;RUBBER;Ψ26.2XΨ16.20X11.50	2
	WRENCH;HEX L-TYPE;5MM 52X140L;BLACK OX	1
	WRENCHOPEN-TYPE#13#15**DISC USE 005382-Z	1
P21	EXTERNAL PWR;IN;1.5MM;2M;	1
P21	EXTERNAL PWR;NEW ZEALAND;1.5MM;2M;	1
P21	EXTERNAL PWR;EUROPE;1.5MM;2M;	1
P21	EXTERNAL PWR;CHINA;1.5MM;2M	1
P21	EXTERNAL PWR;HK/KW/GB;1.5MM;2M;	1
P21	EXTERNAL PWR;US/CA/TH;16AWG;2M	1
P21	EXTERNAL PWR WIRE SET;ISRAEL;1.5MM;2	1
P21	EXTERNAL PWR;ARGENTINA;1.5MM;2M;	1
P21	EXTERNAL PWR;SOUTH AFRICA;1.5MM;	1
P21	EXTERNAL PWR;SWEDEN;2M;1.5MM	1
P21	EXTERNAL PWR;BR;LENGTH:2M;1.5MM2	1
P21	WIRE;EXTERNAL PWR;SET;CHILE USED;JIS2 U	1
P21	EXTERNAL PWR;1.5MM2;2M;THAILAND;	1

NO.	DESCRIZIONE	QTA’
P17	WIRELESS RECEIVER SET	1
Q11	SCREW;BH;Φ4X20L;TC;PH;-;BZN;F-T/FLT;G4.8	1

D: Entsorgungshinweis



HORIZON Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB: Waste Disposal

HORIZON Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F: Remarque relative à la gestion des dèchets

HORIZON Fitness sont recyclables. A la fin sa durrèe d`utilisation, remettez l´appareil à un centre de gestion de dèchets correct (collecte locale).

NL: Verwijderingsaanwijzing

HORIZON Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E: Informaciones para la evacuaciòn

HORIZON Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I: Indicazione sullo smaltimento

HORIZON Fitness sono reciclabill. Quando l`apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL: Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.

Producty firmy HORIZON Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

HORIZON FITNESS

MANUALE UTENTE ELLITTICA

Andes 5 & Andes 7i Owner's Manual 080814' Rev. 2.3 © 2014 Horizon Fitness